



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Alex, Uwe

□□: Bottrop

□□: 2

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:03:18

□□: 8.53 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 181 (of 246)

□□□□□/□: 129 (of 148)

□□□□□□: 33:48

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 44:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	19:54	6:07	11	5:09	124	9:23	3.25	19:54	6:07	11	5:09	124	9:23
□□ 2	3.25	21:36	6:38	11	6:29	128	10:05	6.50	41:30	6:23	11	11:38	128	19:28
□□□ □□	3.25	21:48	6:42	11	6:50	125	10:09	9.75	1:03:18	6:29	11	18:28	129	29:30